



敦湖温泉

养生泡汤 惬意时光解秋乏

俗语说“春困秋乏”，天气转凉，阳气渐收，泡一泡温泉，能消除疲惫，在滋润干燥的肌肤的同时，温泉富含的多种矿物质，透过表皮渗入身体，可以放松全身、舒缓心情，进而改善精神状态。

我省温泉资源丰富，在兰州、天水、武威、定西等多地均有分布，在这个“十一”长假，不妨泡个温泉放松身心，享受惬意的假期时光。



武威温泉度假村

A 敦湖温泉：水质达到优质珍稀级

敦湖温泉位于兰州新区，距中川机场6.5公里，高铁站3公里，交通便利。敦湖温泉原汤矿水取自地下2550米侏罗系裂隙，汤色呈金黄，为富硒古海盐泉，体感润滑，矿化度高，有明显浮力。经权威机构检测，泉水中富含多种对人体有益的矿物质及微量元素，其中锶、锂、氟、溴、偏硅酸、偏硼酸均达到医疗价值浓度，锶含量高达0.19mg/L，属《温泉旅游泉质等级划分》中最高级别“优质珍稀级温泉”标准，荣膺中国温泉最高奖项“第四届中国温泉金汤奖”。

敦湖温泉最具特色的室外泡池区和高颜值的原汤池，已成为

各地游客和兰州市民争相打卡的网红地，原汤池含有的硒、锶、偏硅酸等有益微量元素及矿物质可被人体吸收，达到理疗、康养的作用。敦湖温泉建筑风格以汉唐特色为主，室外区域融合了风情园林元素，温泉池被密密的绿植包围，繁花绿树，一步一景，令人心旷神怡。

交通线路：乘坐动车至中川机场站，抵达后转乘6路公交/旅游专线至敦湖温泉酒店下车即到；市内乘坐602、603、604路至新区综合市场站，乘出租车至敦湖温泉度假酒店；经水秦快速路自驾到敦湖温泉。

B 通渭温泉：陇上神泉

通渭温泉历史悠久，据北魏郦道元《水经注》(卷十七)记载：“温水自黑水峡至岑峡，南北十一水注之，北则温谷水，导平襄县南山温溪，东北流经平襄故城南。”今之通渭即古之平襄县。

通渭温泉度假区位于通渭县城西南8公里的汤池河谷，四面青山环抱，绿树掩映，度假区由温泉养生水疗区、生态餐饮住宿区、拓展训练露营区组成。

通渭温泉属硫酸钠型矿泉，地下200米处恒定水温113℃，自

流地表水温53.9℃，日出水量6000吨，温泉无色、无味、无沉淀，富含32种元素和化合物，为中性和弱碱性，其中锂、偏硅酸、锶、溶解性总固体等四项达到饮用天然矿泉水界限指标，氟、偏硅酸、氡达到命名矿泉水浓度，偏硼酸达到医疗价值浓度，温度达到医疗热水水温要求，为全国少见的多微复合型矿泉。

通渭温泉水温之高，水质之优，水量之大居西北温泉之首。为全国优质矿泉之一，有“陇上神泉”和“西北第一泉”之称。

C 武威温泉：丝路第一养生温泉

武威温泉度假村位于凉州区西营镇五沟村，这里四面环山，西营河从景区蜿蜒而过，风景秀丽，宛如仙境。

度假村药王温泉历史悠久，早在明清时期已闻名遐迩。温泉池内水温在37℃~42℃之间，其中“药王泉”出水温度在80℃~

83℃，富含30多种对人体理疗非常有益的矿物质，为罕见的高氡泉，极具医疗价值，堪称“丝绸之路第一养生温泉”。

D 天水温泉：泉泉不同各有特色

天水有清水、麦积山和武山三大温泉，各有特色。

麦积山温泉，是麦积山国家5A级旅游景区五大景区之一，位于麦积城区东南23公里的街亭古镇，据载为三国蜀汉大将马谡痛失之地。从古镇东进4公里有温泉峡，峡谷内环境幽静，山翠谷深，有温泉一处，水温39℃左右，每日流量约3700吨，水量极为丰富。温泉水质为重碳酸钠钙型，富含对人体有益的硅、锂、硼、锶、钼、钴等19种化学微量元素，浴

后皮肤光滑细嫩，是优质的矿泉水，有极好的医疗保健作用。

武山温泉，是古宁远八景之一，历史悠久，是全国矿泉疗养向往地之一。武山县温泉镇有泉眼11处，日涌水量700吨，属热放射性矿泉，水温为38℃至40℃之间，属软质淡水。武山矿泉含有放射性氡、碳酸氢钠和硫化物等38种微量元素，是国内外稀有的极具医用价值的复合型矿泉。武山温泉疗养院距闻名全国的麦积山石窟、石门风景区和漳县贵清山森林公园，不足100公里，当日均能往返。

清水温泉景区位于清水县城东8公里处。这里四周群山环抱，环境独特。春季山花烂漫，夏季林木苍翠，秋来霜叶红遍，冬日白雪皑皑，四季风景如画，是一个可寻古，可观景，可泡温泉，可诗意栖居的地方。清水温泉为高热矿泉，水温54℃，富含人体必需的多种微量元素，被誉为“生命之花”的锌含量居全国之冠。

E 敦煌温泉：花园式酒店

敦煌太阳温泉酒店位于丝路重镇——敦煌市东郊，是花园式酒店，温泉是外喷型温泉，并深2006米，深层水温度达到53℃，出水口温度47℃。

泉水富含大量钾、钠、钙、镁、铁等多种人体有益的微量元素，可增加血液循环，活化组织细胞，有效预防疾病，快速消除疲劳，从而达到舒筋活血、强身健体、润肤养颜、抵抗衰老的养生、美容功效。